99

Kgosni

El volador

SIN PARTIDOS POLITICOS

PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA
15 de Marzo de 2012. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: 4 TÚMIN
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

2ª Emisión de Túmin

■ PARA OTROS 100 SOCIOS, PRINCIPALMENTE DE PAPANTLA, ZOZOCOLCO Y POZA RICA

RUDH

En los primeros días de marzo quedó lista la segunda emisión de los vales llamados Túmin, utilizados para facilitar el trueque de bienes y servicios en algunos municipios del Totonacapan.

Ante la falta de un Estado que garantice los más elementales derechos humanos de las familias, los ciudadanos se han organizado para resolver el problema sin la intervención del gobierno.

Para la primera emisión, en agosto de 2010, se emitieron 50 mil Túmin distribuidos entre 100 familias, a razón de 500 Túmin para cada una. Estos vales, en denominaciones de 1, 5, 10 y 20 Túmin, tienen diseños basados en pinturas de Diego Rivera y Rufino Tamayo, con las dimensiones de una tarjeta de presentación.

La segunda emisión difiere de la primera en los diseños gráficos propuestos por los socios: El Túmin equivalente a un peso tiene impresa la “carita sonriente”, característica de la cultura totonaca. El Túmin de 5 pesos tiene la imagen de los “voladores de Papantla”. El Túmin de 10 pesos, trae impresa la “pirámide de los nichos”, representativa del Tajín. Y el Túmin de 20 pesos, presenta la planta de la vainilla, cuya producción distingue a esta zona.

Cabe subrayar que la primera emisión continuará circulando junto a la segunda de manera equivalente.

La impresión de estos vales fue donada por una imprenta particular desde la ciudad de México, gracias a la gestión de la asociación civil Centro de Estudios Ecuménicos (CEE). Por esta razón los vales **no tendrán ningún costo para los socios**, al igual que la primera edición –aportada por la Universidad Veracruzana Intercultural (UVI) durante la dirección de Sergio Téllez.

La gratuidad de los vales tiene varias razones: 1) no comenzar pidiendo dinero, para evitar desconfianzas; 2) si los socios pagaran el costo del Túmin que reciben, no significaría ningún aporte extra a sus bolsillos; 3) el vale no tiene prácticamente valor en sí mismo, es sólo un instrumento de intercambio; 4) nadie necesita algún mérito para ganarlos, ya los merecen por derecho humano, y la vida nos debe mucho más en términos de justicia; y 5) la gratuidad, la mano vuelta y la confianza son valores que queremos recuperar. ★

PRIMERA EMISIÓN







SEGUNDA EMISIÓN









editorial **¿POR QUÉ VAMOS HACIA EL PRECIPICIO?**

Las razones del desastre nacional son múltiples. Pero entre ellas se distinguen quienes se encuentran al timón, instruidos en el país que ha llevado al mundo a una catástrofe civilizatoria: los Estados Unidos (EU).

Son tan lamentables las declaraciones de ciertos políticos y académicos en torno a las monedas comunitarias como el Túmin, que apenas merecen un comentario. Pero más lamentables son las decisiones que se toman en materia política y económica, afectando a todos los mexicanos y convirtiendo en privilegios los derechos universales.

Es bien sabido que nuestros presidentes de México han sido en su mayoría educados en universidades extranjeras, principalmente de Estados Unidos, adquiriendo doctorados en Economía y otros posgrados.

Por ejemplo, Guillermo Ortiz, ex funcionario de Hacienda y del Banco de México, obtuvo un posgrado en la universidad de Stanford. Su sucesor Agustín Carstens, en la Universidad de Chicago, así como Francisco Gil. José Ángel Gurria, en Harvard, como los ex presidentes Miguel de la Madrid, Carlos Salinas, y ahora Felipe Calderón. Por su parte, Luis Téllez, ex secretario de Economía, en Massachusetts (MIT), así como Pedro Aspe. Jaime Serra, en la universidad de Yale, al igual que el ex presidente Ernesto Zedillo. Y como ellos, muchos más colocados en altos niveles de gobierno, fueron educados al estilo estadounidense.

Y después de llevar al colapso a la nación entera, ven que están equivocados; pero no lo presentan siquiera como disculpa, sino como un descubrimiento que casi cualquiera advierte sin haber terminado la primaria. Así se manifestó hace unos días Guillermo Ortiz, al declarar que los bancos extranjeros nos están saqueando. Vaya descubrimiento.

Tal parece que la regla es: a mayor grado académico en EU, menos inteligencia, menos percepción de la realidad, menos sentido común y más intereses personales. ★

PARA ACABARLA DE AMOLAR

LOS BANCOS EXTRANJEROS NO ESTÁN HACIENDO NADA ILEGAL

PERO NO BENEFICIAN AL PAÍS: GUILLERMO ORTIZ
¿DESCUBRIENDO EL HILO NEGRO O CINISMO?

RADIO FÓRMULA, 6 Marzo 2012

Guillermo Ortiz, presidente del Consejo de Administración de Banorte, indicó que la banca en México es un negocio increíble para instituciones extranjeras, pero no para nuestro país.

Aclaró que la banca como negocio no tiene nada de malo, sino que "estas utilidades extraordinarias se han ido a capitalizar las matrices de los bancos extranjeros."

ASÍ FUNCIONA LA BANCA EN MÉXICO FISGÓN



El ex gobernador del Banco de México –y operador del rescate bancario Fobaproa–, reveló que en los 20 países más grandes del mundo e incluso en América Latina, ninguno tiene el 70% de sus activos y su sistema de pagos controlado por extranjeros, como nosotros.

No obstante, "los bancos extranjeros no están haciendo nada ilegal, y han contribuido a mejorar el sistema bancario mexicano", aclaró. Aseguró que el 2012 es un año propicio para que, si bien no se solucione este problema, se discutan estos temas, a fin de prevenir lo que ocurre en la zona Euro. ★ (Resumen)

MURIÓ EXIGIENDO JUSTICIA EN TAMAULIPAS

DESALOJADO DE LA COLONIA "MANO CON MANO", EN TAMPICO

ANA MARÍA VERA SMITH

El 22 de febrero murió en Tampico, Tamaulipas, don Martiniano Espinoza Zárate, de un infarto fulminante, después de una caída. Albañil de oficio, a los 58 años se unió a despicadoras de jaiba, obreros y herreros a fin de transformar un área pantanosa de la periferia del puerto en un terreno digno para habitar, y lo lograron.

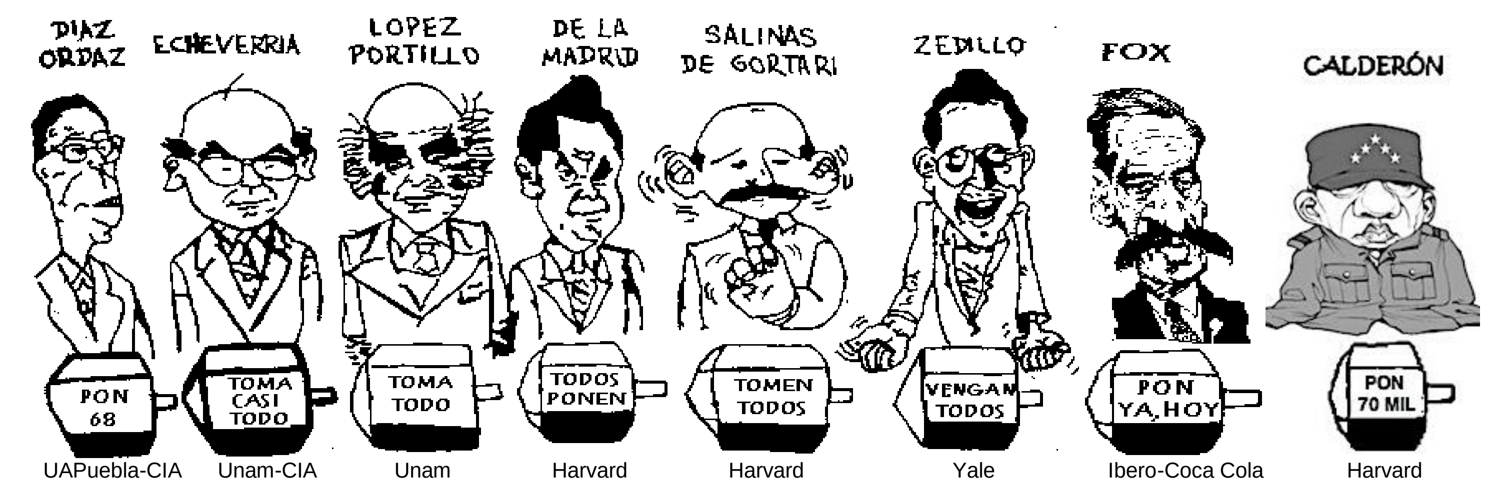
Después de 14 años de vivir allí, el 24 de septiembre de 2009 la colonia "Mano con Mano", donde vivía, fue desalojada con violencia policíaca, por Eugenio Hernández y Óscar Pérez, ex gobernador y ex presidente municipal, quedando don Martiniano paralítico y sin donde vivir. Su andar con muletas y luego en silla de ruedas no impidió su participación en decenas de movilizaciones de los colonos exigiendo justicia. Erguido, como su hija, "ya llegamos", decía, y sí, llegó y se quedó en muchos corazones. Un abrazo a la familia y a los colonos. ★ (Resumen)

MÉXICO, TRAICIONADO POR SUS PRESIDENTES

México es un país extraordinariamente fácil de dominar porque basta controlar a un solo hombre: el presidente. Tenemos que abandonar la idea de poner en la presidencia a un ciudadano americano ya que esto llevaría otra vez a la guerra. La solución necesita más tiempo, debemos abrirle a los jóvenes mexicanos ambiciosos las puertas de nuestras universidades y hacer el esfuerzo de educarlos en el modo de vida americano, en nuestros valores y en el respeto al liderazgo de Estados Unidos. México necesitará de administradores competentes. Con el tiempo, estos jóvenes llegarán a ocupar cargos importantes y eventualmente se adueñarán de la presidencia. Sin necesidad de que Estados Unidos gaste un centavo o dispare un solo tiro, harán lo que queramos y lo harán mejor y más radicalmente que nosotros. ★

Declaración en 1924 de ROBERT LANSING.
Secretario de Gobierno de EU (1915 a 1920)





UAPuebla-CIA | Unam-CIA | Unam | Harvard | Harvard | Yale | Ibero-Coca Cola | Harvard

MEXICANOS PAGAREMOS LA QUIEBRA DE EUROPA

■ REGALAREMOS 14 MIL MILLONES A LOS PAÍSES RICOS
■ APRUEBA SENADO INICIATIVA DE CALDERÓN: PAGAR MÁS AL FMI
■ LOS TRES PARTIDOS VOTARON A FAVOR: PRI, PAN Y PRD

(Resumen)

ANDREA BECERRIL Y VÍCTOR BALLINAS, La Jornada, 2 marzo 2012

El Senado aprobó la iniciativa del presidente Felipe Calderón para incrementar la cuota al Fondo Monetario Internacional (FMI) a 14 mil millones de dólares, prácticamente el presupuesto destinado este año a las secretarías de Desarrollo Social, de la Defensa Nacional y de Seguridad Pública federal en su conjunto.

Fueron 71 votos a favor, una abstención y 10 en contra, ya que parte de los senadores del Partido de la Revolución Democrática (PRD) se sumaron al PAN y al PRI para avalar ese incremento de 145 por ciento en las cuotas al FMI.

Yeidckol Polevnsky y Pablo Gómez, pidieron no aprobar la propuesta del Ejecutivo y no ser candil de la calle y oscuridad de su casa, al avalar recursos a ese organismo financiero internacional destinados a salvar de la crisis a Europa, cuando en México la situación de pobreza, desempleo e inseguridad es gravísima. ¿Cuántos empleos se van a crear?

El senador Francisco García inquirió: ¿Presidir el G-20 nos obliga a ser corteses y valientes y asumir más riesgos que los ricos? Y preguntó por los beneficios tangibles: ¿Cuántos empleos se van a crear? ★

BANCO MUNDIAL NOS PRESTA 300 MILLONES DE DÓLARES

■ POR CAMBIO CLIMÁTICO, SEGÚN
■ PARA COMBATIR EFECTOS, NO CAUSAS
■ MÉXICO: OSCURIDAD DE LA CASA

Noticias Terra, 2 marzo 2012

El Banco Mundial (BM) concedió a México un crédito por 300 millones de dólares para medidas contra la sequía y prevenir el cambio climático, informó la Secretaría de Desarrollo Social (Sedesol).

Este préstamo vence en 2023, y será para que la sociedad afronte "situaciones extremas causadas por el cambio climático", indicó la dependencia en un comunicado.

El titular de Sedesol, Heriberto Félix, precisó que continuarán con los esfuerzos para garantizar agua y alimentos a familias afectadas por la sequía. ★ (Resumen)

http://noticias.terra.com.mx/mexico/politica/banco-mundial-presta-300-millones-de-dolares-a-mexico-contra-cambio-climatico,e86d22dfdc4d5310VgnVCM20000099f154d0RCRD.html

NOSOTROS LOS RICOS



PEMEX, PRIVATIZADO MEDIANTE DEUDAS

■ PARA PAGAR, ¡CONTRATA MÁS DEUDA!

La Jornada, 3 mar 2012 (Resumen)

Petróleos Mexicanos (Pemex) en 2012 pagará por su deuda de corto plazo 7 mil 898 millones de dólares.

Al cierre de 2011, la deuda total a largo plazo ascendió a 55 mil 951 millones de dólares, el monto más alto en la historia reciente de Pemex.

Para pagar en 2012, se contratará más deuda por 10 mil 100 millones de dólares de los mercados bursátiles internacionales y de México, de créditos bancarios, de agencias de crédito a la exportación, de otras figuras financieras y de contratistas.★

¿Sabía usted que…

para que el **HIPO** desaparezca basta **expulsar** todo el aire de sus pulmones y **aguantar** la respiración lo más que pueda? Cuando vuelva a respirar el hipo habrá desaparecido. ★

Saque todo el aire y aguante sin respirar

A QUIENES APOYARON PARA LA LIBERACIÓN DE DANIEL SÁNCHEZ

Agradecimiento

(RESUMEN)

"Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa". –GANDHI

JORGE CORTEZ VITE

Nos es difícil, personalmente, escucharnos y ver nuestros ideales que se juntaron contra la injusticia y la falta a la verdad.

Estamos convencidos que tú te convenciste, y que participaste en esta lucha porque tuviste voluntad, confianza, indignación, una rabia por años contenida y manifestaste el amor que solo el padre Dios es capaz de dar. Esta suma de factores dieron el resultado más allá de lo concebido. Tu ¡ya basta! no se perdió en la indiferencia común. En esta lucha por la justicia, no cabían titubeos ni resultados a medias. Los compromisos son plenos y el resultado fue consecuencia del esfuerzo.

Tú nos diste la pauta para buscar a Dios en estos momentos de prueba. Nos diste tu presencia y tu palabra en la busca de la verdad. Nos diste tu vida para acompañarnos en esta sinrazón de la injusticia y la mentira. Tú, que marchaste y gritaste ¡libre estaba, libre lo queremos!, que te abriste para que la información llegara. Tú, que contribuiste económicamente. Tú, que no escatimaste descanso en los momentos más difíciles. A ti que te vimos metiendo las manos al fuego. A ti, que sin ser tan visible, nos dabas fortaleza porque sabíamos que estabas con nosotros. A ti que lo defendiste sin importar que tu persona pudiera ser cuestionada. Tu sonrisa, la mano extendida para no caer… nos daba certeza.

A las instituciones educativas, organismos no gubernamentales de los derechos de la infancia, congregación marista, periódico Noreste, Al Calor Político, revista Kgosni, a nuestra Iglesia en busca de la justicia, grupos religiosos; católicos, evangélicos, cristianos u otros, personas y rostros concretos, amigos de luchas pasadas, amigos de los amigos, los que en México y en el extranjero se expresaron, personas del camino diario, compañeros y familiares de Daniel, les damos GRACIAS por su valiosa presencia en el proceso judicial al que fue sometido y que por la gracia de Dios se dio en ustedes la sabiduría necesaria para la causa. Podemos decir ¡lo logramos!

Cerramos este capítulo, dejando a la Comisión Estatal de Derechos Humanos que cumpla con hacer valer los derechos de Daniel, y de todos l@s inocentes que por una causa "rara" son señalados como culpables de algún delito sin haberlo cometido.

La senda está trazada, sigamos la tarea de hacer visibles los derechos de los niñ@s y adolescentes para que nunca más un inocente sea sometido a un proceso judicial de manera arbitraria e injusta. Esperamos vernos en el camino para que desde otra trinchera hagamos posible lo imposible. Dios los bendiga. Reciban un abrazo de Daniel y nuestra familia. ★

LOS 25 MILLONES

SÍ ERAN PARA EL CARNAVAL (ELECTORAL)



Incautados el 30 de enero a 2 colaboradores del gobernador de Veracruz Javier Duarte

5 Propuestas para la "Cumbre Tajín"

EL EVENTO NO ES UNA "TRADICIÓN", ES UNA IMPOSICIÓN

JUAN CASTRO SOTO

A 12 años de los carnavales "Cumbre Tajín", a cualquier ciudadano de la región le queda claro que éstos son meramente comerciales, que benefician principalmente a un sector empresarial y no generan ninguna derrama económica sino concentración de la riqueza, mientras el pueblo totonaca se empobrece más y más. El supuesto desarrollo que traería la Cumbre Tajín se ve en el desempleo, la migración, el narcotráfico y en carreteras con tremendos baches a todo lo largo de la sierra del Totonacapan. Los indígenas siguen como peones sin acceso a la tierra y demás medios de producción. Ellos son los que producen la vainilla, la naranja, el limón, las artesanías, los servicios… pero nada de esto poseen, trabajan para otros.

También, no obstante la propaganda oficial –y sin necesidad de hacer una marcha para denunciarlo–, es claro que la cultura totonaca es usada como pretexto para apropiarse y lucrar con el espacio turístico, donde los indígenas o cualquier persona deben disfrazarse de totonaco para poder entrar gratuitamente, despreciándose lo más importante de cualquier cultura: la persona. Los antiguos elementos culturales sólo son llevados para la venta, pues la vida cotidiana de nuestros pueblos vive inmersa en la cultura capitalista en cuanto a sus costumbres, ideas y productos de consumo. Esto lo sabe cualquier habitante de la región –y todavía pretenden que el proyecto del Túmin, que no es de gobierno sino ciudadano y autónomo, acuda a hacerles el caldo gordo a estos eventos.



Patrimonio de los pueblos indígenas

Ante esta situación, que ha sido denunciada cada año por diversos especialistas del INAH, la ENAH y actores sociales del país, entre ellos la RUDH, se presentan aquí las siguientes propuestas a quienes tienen en sus manos el poder político y económico de nuestros pueblos:

1. **PARQUE TEMÁTICO EN MANOS INDÍGENAS.-** Debido a que, de manera ilegal e impune, el gobierno del Estado se apropió de un espacio federal destinado a la investigación antropológica, para convertirlo en un centro de espectáculos, aplastando los vestigios con 2 metros de terraplén y construyendo espantosos edificios sin estética alguna que contaminan el espacio visual, dejó cancelado todo proyecto de investigación por parte del INAH en el Parque Temático. Lo menos que puede hacer el gobierno es despojar a los empresarios de la concesión que tienen de lucrar en ese lugar, y mejor concederlo a los pueblos totonacas.

2. **FUERA ESPECTÁCULOS.-** Debido a que la poligonal de la zona arqueológica, que comprende 1221 hectáreas, es patrimonio nacional para el rescate de las culturas madre de nuestra patria, es preciso reubicar los espectáculos (ajenos a la cultura totonaca y que sólo buscan el lucro privado) en centros o auditorios destinados para ello, fuera de la zona arqueológica. En su lugar, el Parque Temático puede ser un centro de capacitación agropecuaria, una universidad para el campo o una cooperativa ecoturística totonaca.

3. **FUERA CERVEZA Y LICOR.-** Debido a que la Cumbre Tajín se ha convertido en un espacio de bebidas alcohólicas y droga que sólo sirve para el negocio de unos cuantos y en nada beneficia a los pueblos indígenas, es conveniente que se prohíba la venta y consumo de estos productos en el Parque Temático. En su lugar, que sólo se vendan bebidas naturales de la región producidas por los pueblos totonacas.

4. **ENTRADA GRATUITA.-** Debido a que la privatización del Parque Temático hace inaccesible la entrada al pueblo pobre, y aunque este sitio sea concesionado a los pueblos indígenas, es preciso que siga siendo un espacio público donde pueda entrar cualquier persona y hacer uso de las instalaciones de manera gratuita, sin necesidad de disfrazarse de indígena como sucede actualmente.

5. **PATRIMONIO DE LOS MEXICANOS.-** Con el pretexto de la "interculturalidad" y del "Patrimonio de la Humanidad", que son una forma de introducir la política neoliberal eliminando las fronteras proteccionistas de todo tipo, la zona arqueológica y la cultura totonaca han sido invadidas, desplazadas y trastocadas o uniformizadas en una sola cultura, la cultura capitalista, convirtiendo en mercancía nuestros elementos culturales. Nuestras culturas nacionales no son Patrimonio de la Humanidad porque lo diga la UNESCO, declaremos que son patrimonio de los mexicanos.

6. **PAGO A BECARIOS.-** Como los funcionarios no podrán con estas 5 propuestas, he aquí una más pequeña: Debido a que los estudiantes becados por el Parque Temático son coaccionados a trabajar gratis en la Cumbre Tajín para no perder su beca, es preciso que su trabajo en esos carnavales sea libre y remunerado conforme a la ley, o no se trata de una beca. Y bueno, es común escuchar a los estudiantes totonacos decir: "Ya me voy de tapete a la Cumbre Tajín", humillados así por sus necesidades económicas, lo que sintetiza su opinión sobre estos eventos. ★

"La Casona del Túmin"

RUDH



Frente de la nueva casa-oficina

En los primeros días de este mes, los integrantes del Mercado Alternativo Túmin, en Espinal, cambiaron la oficina donde se intercambian sus productos. Se pasaron a La Casona que antes funcionaba como restaurante, gracias a que su compañera, la maestra Sandra Fajardo, prestó parte de la casa a este proyecto de manera gratuita y solidaria. Por esta razón, ya no serán necesarias las cooperaciones que se hacían para el pago de la renta. Ahora las cooperaciones son para faenas y rehabilitar el espacio. Se pintaron interiores, se hicieron estantes de madera, se chapeó el patio, se colgaron mantas, se cambió chapa, se limpió un pequeño baño y toda la casa. De repente ya se encontraba funcionando lo que ahora es "La Casona del Túmin".


Parte trasera de la Casona del Túmin

Así que en la tarde del viernes 9 de marzo se realizó la primera reunión en esta nueva oficina, donde docentes y estudiantes de la Universidad Veracruzana Intercultural (UVI) se reunieron con socios y promotores del Mercado Alternativo Túmin, a fin de proponer un proyecto de investigación etnográfica sobre esta experiencia; se trata de estrechar vínculos entre la academia y los actores sociales de la región. La iniciativa fue bien vista por todos, ya que permitirá sumar el apoyo académico al impulso de esta moneda comunitaria. De esta forma, ya son varias las universidades que se han interesado en su investigación, como la Unam, el Instituto Politécnico Nacional, la Universidad Pedagógica Nacional, la Universidad de Michoacán, entre otras.

Igualmente, invitaron a los investigadores a participar en las siguientes Asambleas Abiertas del Mercado Alternativo, a efectuarse en Zozocolco, el 28 de abril, y en la comunidad de Remolino, Papantla, en mayo, donde acudirán organizaciones de Comercio Justo.

Así, el Túmin va avanzando de manera autónoma, con sus propios recursos y gracias al granito de arena de mucha gente solidaria. ★

FOTO: ÁLVARO LÓPEZ


Se acordó apoyar una investigación etnográfica del Túmin con estudiantes y docentes de la UVI

PUNTOS VERDES

ABRE MERCADO DE TRUEQUE EN LA CIUDAD DE MÉXICO

BERTHA T. RAMÍREZ, La Jornada, 04/03/2012 (Resumen)

La secretaria del Medio Ambiente del DF, Martha Delgado, inauguró el 1er Mercado de Trueque, cuyo fin es mostrar cómo los residuos sólidos, si se separan adecuadamente, tienen valor en el mercado.

Intercambiaron residuos sólidos por productos agrícolas. Se busca apoyar a más de 30 productores agrícolas de las delegaciones Xochimilco, Milpa Alta y Tláhuac, agrupados en la Cooperativa Tierra Nueva.

Ellos ofertaron cerca de 3 toneladas de 60 productos de los ejidos San Luis, San Gregorio, San Pedro Atocpan, Milpa Alta y Xochimilco.

Un objetivo es que productos altamente consumidos y desechados, como las botellas de PET, adquieran valor, por lo que a este desechable se le otorgarán más puntos verdes.

Los puntos verdes serán intercambiados por acelga, brócoli, cilantro, coliflor, cebollín, epazote, espinaca, guaje, hongos, seta, lechugas, jitomate, perejil, rábano, verdolaga, nopal, quesos, moles, plantas de ornato y dulces típicos.

"El primer Mercado de Truque será el parte aguas para detonar la cultura y economía del reciclaje y fomentar el comercio justo con los productores agrícolas" indicó la funcionaria. ★

DOLOR DE CABEZA, CANSANCIO, ASMA, DIABETES

CÚRESE POR LA NARIZ

- PRANAYAMA[1]: LA RESPIRACIÓN YOGUI
- RESPIRACIÓN ALTERNA Y ALTERNATIVA[2]

La nariz tiene un lado derecho y uno izquierdo; usamos ambos para inspirar y expirar. La derecha representa el Sol, a la izquierda la Luna.


La actividad del cerebro se observó que era mayor en el lado opuesto de la ventana de la nariz menos congestionada

Durante un dolor de cabeza, pruebe a cerrar la fosa nasal derecha y utilice la izquierda para respirar. Dentro de unos cinco minutos, el dolor de cabeza debe desaparecer. Si se siente cansado, hacer lo contrario: cerrar la fosa nasal izquierda y respire por la derecha. En un momento su mente se sentirá aliviada.

El lado derecho pertenece al "calor" (El Sol), de modo que se calienta rápidamente, la izquierda es el "frío" (La Luna). La mayoría de Las mujeres respira con el lado izquierdo, luego se enfrían rápidamente. La mayoría de los hombres respiran por la fosa nasal derecha y eso les influye.

Preste atención, al despertar, qué lado respira mejor, ¿el derecho o el izquierdo? Si es el izquierdo se sentirá cansado. A continuación, cierre la fosa nasal izquierda y utilice la derecha para respirar, se sentirá aliviado rápidamente.

El nombre de *respiración alterna* se debe al hecho de alternar entre los 2 orificios de la nariz, la entrada de aire. Para los yoguis, esto limpia y rejuvenece los canales de la energía vital, los Nadis. Los Nadis, recogen la energía y la distribuyen por todo el organismo. Hay 3 Nadis principales y múltiples Nadis secundarios, similares a los puntos y meridianos de acupuntura.

La actividad eléctrica del hemisferio derecho del cerebro controla la actividad creativa, mientras el lado izquierdo controla la actividad verbal y lógica. Las investigaciones demostraron que, cuando la ventana de la nariz izquierda fue menos obstruida, el hemisferio derecho del cerebro era el más activo. Igualmente, cuando la fosa derecha fue la menos obstruida, el lado izquierdo del cerebro era predominante. Las pruebas hechas mejoraron las habilidades verbales y de lógica.

La lógica detrás de este ejercicio es que la respiración normalmente alterna varias veces durante el día. **En una persona sana la respiración alternará entre las ventanas de la nariz cada dos horas**. Como la mayor parte de nosotros no estamos en salud óptima, este tiempo varía, reduciendo nuestra vitalidad.

Según las yoguis, cuando la respiración fluye por una ventana de la nariz más de dos horas, como en la mayor parte de nosotros, tendrá un efecto nocivo en la salud. Si es la ventana derecha, el resultado es mental, perturbación y nerviosismo. Si es la izquierda, el resultado es fatiga crónica y función reducida del cerebro.

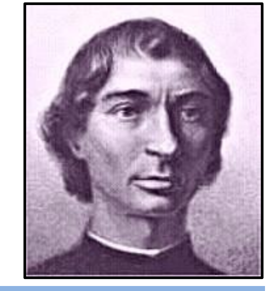
Ventajas.- 1. Este ejercicio produce la función óptima a ambos lados del cerebro: creatividad y actividad lógica verbal. Esto también da como resultado una persona más equilibrada, puesto que ambas mitades del cerebro funcionan adecuadamente. 2. Las yoguis consideran que es la mejor técnica para calmar la mente y el sistema nervioso.

La ciencia médica no ha alcanzado a los antiguos yoguis todavía. Los yoguis observaron que muchas enfermedades eran causadas si una persona respiró demasiado tiempo a través de una ventana de la nariz.

Por ejemplo, las yoguis han sabido durante mucho tiempo que la respiración prolongada a través de la fosa nasal izquierda solamente (durante años) producirá asma. También saben que esta enfermedad supuestamente incurable puede ser eliminada fácilmente enseñando al paciente a respirar a través de la fosa nasal derecha hasta curar el asma. Los yoguis también creen que la diabetes es causada en gran parte respirando principalmente a través de la fosa derecha. ★

CITAS INCITABLES

"...nada es más difícil en su preparación, más dudoso en el éxito y más peligroso en sus efectos que estar al lado de personas que quieran promover innovaciones. Porque estas personas tendrán como firmes opositores a aquellos que se benefician de la situación anterior y tendrán defensores entre los que se beneficiarán de la nueva situación. Esta fragilidad se explica, parcialmente, por el miedo de los adversarios que tienen la ley a su lado y parcialmente por la desconfianza de las personas que no creen en algo que todavía no fue experimentado en la realidad".



NICOLÁS MACHIAVELLO (1469-1527)
El Príncipe, 1513, Cap. VI, p. 28, ELALEPH.COM.

[1] El término sánscrito ***prānāyama*** designa los ejercicios respiratorios del yoga que conducen a la concentración del *prana* (energía contenida en la respiración dentro del organismo). *Pranayama* significa 'control de la respiración', siendo *prana* la energía mística presente en la respiración; y *yama*: 'control'.

[2] Ver: http://semillassolares.blogspot.com/2012/02/respiracion-alterna-respiracion-yogui.html, http://www.savitari.com/pranayama-la-respiracion-que-cura/, http://www.yoga-en-casa.com/cursos/Pranayama/NadiSodhana.html

MERCADO ALTERNATIVO



Nº 38 Cel. 784-1076633

Nº 444 Cel. 784-1104034

EUSTACIO LÓPEZ LUNA
Riva Palacio esq. Mérida,
PAPANTLA, Ver.
Tel. 784-8499453

(ACEPTAMOS TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO



BELLEZA Y REPOSTERÍA

Naty

CORTE DE PELO, MANICURE, PASTELES, PEPITOS

RENATA BALTAZAR GARCÍA
Valentín Gómez Farías 100, Col. Anáhuac,
(a media cuadra del Club de Leones)
PAPANTLA, VER. Tel. 84-22773

(ACEPTAMOS TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

CASONA DEL

TÚMIN

TRUEQUE Y MULTITRUEQUE



DE LUNES A DOMINGO 9 -13 HRS.
CALLE GUERRERO S/N, ESPINAL, VER.

MIEL DE ABEJA, MERMELADAS, PAN, PLÁTANOS FRITOS, MICRODOSIS, DISCOS, MEMORIAS USB, BOLSAS PARA DAMA, PERFUMES, ARTESANÍAS, SOMBRILLAS, ROPA USADA, ETC.

AQUÍ SE RECIBE

10% 20% 50% 100%

EN TÚMIN

MERCADO ALTERNATIVO



INTERNET

Ciber Café Website

SANDRA ERIKA OLMEDO OLMOS
Aquiles Serdán 408-altos
(Plaza Rey, junto a Súper Alan)
PAPANTLA, Ver.

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO



VULCANIZADORA

OLEGARIO

ALINEACIÓN, BALANCEO, FRENOS
AMORTIGUADORES, SUSPENSIÓN

OLEGARIO HUMBERTO JUÁREZ ÁLVAREZ
Calle Josefa Ortiz de Domínguez. 14
Salida a Papantla, frente a Vidriería,
ESPINAL, Ver.
(Aquí se recibe Túmin)

MERCADO ALTERNATIVO

De los Ángeles



DE GARRAFÓN PURIFICADA: $9 + 1T
ANTIOXIDANTE: $13 + 2T

JUAN CARLOS DOMÍNGUEZ
Enríquez 202, PAPANTLA, Ver.

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO



TORTILLERÍA

PASTRANA

20 de Noviembre s/n
(atrás de la presidencia)
ESPINAL, Ver.

CONCEPCIÓN PASTRANA QUIJANO

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO



CARPINTERO

CARLOS

CARLOS GÓMEZ SALAZAR
Calle Josefa Ortiz de Dominguez 15,
ESPINAL, Ver. (salida a Papantla,
atrás de vulcanizadora)
Cel. 784-1236739, Cel. 8681090687

(Aquí se recibe Túmin)

MERCADO ALTERNATIVO



ESTÉTICA

YOSELÍN

CORTE DE CABELLO, UÑAS DE ACRÍLICO, TINTES, RAYITOS, PLANCHADO DE CEJAS, RIZADO PERMANENTE DE PESTAÑAS, MANICURE, PEDICURE, ETC.

ANA MARÍA JUÁREZ
Madero s/n, a 1 cuadra del
Hotel Caprichos, ESPINAL, Ver.
Cel. 784-1082635

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO



CYBER

CASTELL

INTERNET, IMPRESIONES,
COPIAS FOTOSTÁTICAS,
RECARGAS DE TELÉFONO

IRENE CASTELLANOS CRUZ
Colón 4, Espinal, Ver. Tel. 784 8812300
(Aquí se recibe Túmin)

Kgosni Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias.

redhver@gmail.com*, *Cel. 784-1182691
http://elvolador.4shared.com/

Kgosni es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizada.

NO DEJE QUE LE REGALEN ESTE EJEMPLAR. ★

ANUNCIARSE EN ESTE ESPACIO TIENE UN COSTO DE 10 TÚMIN. SÓLO PARA EL MERCADO ALTERNATIVO